GUIDE DU DÉBUTANT CHEZ BIOCOOP

biocoop

BIENVENUE CHEZ BIOCOOP !

Première fois dans une biocoop ? Au début, ça peut surprendre : la fameuse pâte blanchâtre appelée tofu *(y'en a plein de sortes en plus !)*, les barquettes d'algues au rayon frais, les noix bizarres soi-disant pour laver le linge *(et ça s'mange aussi ?)*, les panais, le radis noir et autre courge musquée *(toi-même !)*...
Mais y'a pas qu'ça !

Vous trouverez aussi tous vos produits du quotidien, en version BIO !
De la farine *(sans résidus de pesticides)*,
du lait de vache *(sans traces d'antibiotiques)*,
des œufs de bonnes poulettes *(élevées sans maïs OGM)*.
Bref, des produits sains, loin des dérives de l'industrie agroalimentaire.

C'est le pays de l'alter-consommation !!!

KÉSAKO BIOCOOP ?

Biocoop c'est…

- **Un réseau** de plus de 340 magasins bio en France.
- **Un catalogue** de plus de 6 700* produits bio ou écologiques, dont près de 1000* sont issus du commerce équitable et solidaire.
- **Une bio "éco-logique" :** des produits locaux en priorité, des produits du commerce équitable de préférence, le respect des saisons, un grand choix de produits en vrac, pas d'OGM *(ah, ça non !)*, du bio jusque dans les additifs, arômes et lécithines *(vous savez, les p'tites lignes sur les étiquettes !)*, etc.
- **Des engagements :** des partenariats directs avec les producteurs, le développement des filières bio, pas de produits importés par avion, pas de suremballage, etc.
  Autant d'actions concrètes inscrites dans une charte, qui guide Biocoop depuis 25 ans *(et c'est pas du greenwashing !)*.

… Bref, une bio qui a du sens !

* Références proposées aux magasins dans le catalogue Biocoop. Disponibilité selon choix des magasins et saisonnalité.

SÉSAME (BIO), OUVRE-TOI !

Un magasin Biocoop n'a rien d'un supermarché classique. Ici, pas de chariot XXL poussé à toute allure dans les rayons, pas de ritournelle publicitaire pour pousser à la consommation, pas non plus de gadget chinois en plastique avec le paquet de céréales…

Entrez dans un monde bio

Des étagères en bois, du personnel disponible, un coin librairie, bref une ambiance chaaaleureuse ! On montre aussi l'exemple avec des équipements fabriqués au maximum en France ou en Europe **(plus proche que l'Asie)**, du papier recyclé pour les étiquettes prix **(pas des supports électroniques en plastique qui marchent à pile !)**, des sacs cabas en coton bio ou des cartons pour ranger ses courses.

Et avec ceci ?

Paul, Pierre ou Jacques **(ou Jacqueline, pas de sexisme)** vous accueillent dans les rayons Boulangerie, Boucherie, Poissonnerie ou Fromagerie. Ils vous conseillent pour choisir au mieux les produits de saison. Ils vous proposent un service à la coupe et sont là pour papoter pain au levain, élevage bio et petit fromage de chèvre.

Plonger sa main dans un sac de grain…

comme Amélie Poulain ! Mais chez Biocoop, on évite la paluche dans les silos ! Un sachet, la petite pelle, et hop, on se sert en vrac de céréales, lentilles, amandes, abricots secs, café en grains… Un vrai contact avec le produit **(et en plus, ça amuse les enfants !)**.

"Moi c'est Marc, producteur de salades à 10 km d'ici !"

Des produits du coin, y'en a plein votre magasin Biocoop ! L'occasion de consommer local et de faire vivre les producteurs de votre région. Fruits et légumes, fromages et produits laitiers, pain, miels, confitures, cidres et autres gourmandises locales…

BIOCOOP SOLIDAIRE AVEC LES PRODUCTEURS D'ICI ET D'AILLEURS

Donnons du sens à nos achats !

Chez Biocoop, l'acte d'achat se fait militant ! Des rayons café, sucre ou chocolat 100% bio ET issu du commerce équitable, du vin sans sulfites ajoutés, des produits d'entretien sans dérivés pétrochimiques, des systèmes de filtration d'eau pour éviter l'achat de bouteilles d'eau en plastique.

Et aussi dans votre magasin Biocoop,

des animations régulières pour découvrir des produits et apprendre à les cuisiner, des conférences avec des pros, tout plein de bouquins, DVD et feuilles d'informations pour en savoir plus avant le grand saut dans la bio.

MES PREMIERS PAS SUR LA PLANÈTE BIOCOOP

Manger bio, c'est… brouter des graines germées et boire du jus de choucroute ?!? Maiiiis non… fini l'image "un peu caricaturale" du mangeur de graines. La bio s'adresse à tous, parce que c'est palpitant pour les papilles, bon pour la santé et bien meilleur pour la planète !

Pourquoi je choisirais de manger bio d'abord ?

Parce-que-c'est-du-bon-sens !!! Ouvrons les yeux ! L'agro-industrie a modifié notre alimentation pour le meilleur, mais aussi pour le pire : terres asphyxiées par les engrais, cours d'eau pollués par les nitrates, bien-être animal menacé, ajout de plein de micro-additifs **(aux effets pas si micro sur la santé...)**. L'agriculture biologique est plus respectueuse de l'environnement et bien meilleure pour notre santé.

Et si je me transforme en gros haricot tout vert ?

Rassurez-vous, manger bio n'engendre aucune mutation génétique grave ! Le mangeur bio présente plutôt les symptômes suivants :

- Envie de fraises pendant la vraie saison des fraises **(pas en plein hiver !)**
- Gourmandise effrénée pour les amandes, noisettes et autres fruits secs (plutôt que des barres chocolatées 'au lait'… trop grasses et trop sucrées !)
- Dégoût pour les dérivés de pétrole étalés chaque matin dans sa crème hydratante classique.

Et si quelqu'un vous traite encore de granovore, sachez rétorquer bio !

Petit conseil bibliographique pour entrer dans la bio-écolo avec humour :
BD Autobio, de Cyril Pedrosa, Ed. Fluides Glacial.

MES “PREMIÈRES FOIS EN (TOUT VA BIEN SE PASSER

Mon 1er masque à l’argile… C’est normal la peau toute fripée ?!?

Un masque de beauté à l’argile, c’est idéal pour adoucir et purifier la peau. À condition de pas le laisser poser 1 heure sur le visage !

Mode d’emploi : Appliquez la pâte d’argile sur le visage et le cou et laissez en place 10 mn maximum : le masque ne doit jamais sécher sur la peau. Rincez à l’eau tiède, puis appliquez une eau florale ou une crème hydratante.

Mon 1er riz complet… J’ai mangé à 22 h !

Eh oui, les céréales complètes nécessitent une plus longue cuisson, en raison des fibres contenues dans l’enveloppe des grains.

Mode d’emploi : Il suffit de le savoir… pour s’organiser à l’avance ! Prévoir 45 mn pour la cuisson du riz complet (en attendant, faites durer l’apéro !). Et pour les “trèèès” organisés, laissez tremper le riz cru dans l’eau froide pendant une nuit, ce qui diminue le temps de cuisson de 10 à 15 mn et améliore l’assimilation des minéraux. Ou alors, passez au riz demi-complet !

Mon 1er flan à l’agar-agar… Un vrai bloc de ciment !

L’agar-agar est une substance mucilagineuse qui gonfle au contact d’un liquide chaud et se gélifie en refroidissant.

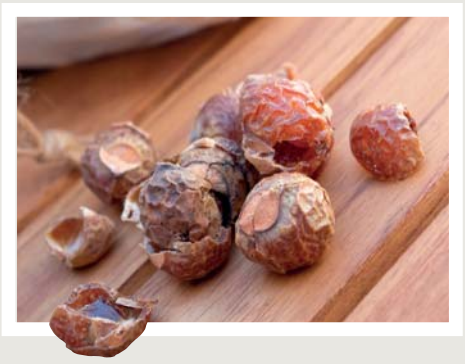
Mode d’emploi : Alors pas de panique si, encore chaude, votre préparation paraît liquide ! Dosez seulement 2 grammes d’agar-agar pour ½ L de liquide (voir le poids d’agar-agar écrit sur le sachet). Délayez la poudre à froid, porter à ébullition pendant plus d’1 mn puis verser dans des moules et laisser refroidir.

:N BIO”...
ER !)

Mes 1res noix de lavage... Le linge est tout collant !

Les noix de lavage libèrent leur détergent naturel, la saponine, au contact de l'eau chaude. Mais quelques-unes suffisent pour toute une machine !

Mode d'emploi : Placez 4 à 6 noix de lavage dans un petit filet en coton (ou dans une vieille chaussette). Elles se réutilisent 1 fois pour des lessives à 90 °C et jusqu'à 3 fois pour des lessives classiques à 30-40 °C.



RECETTE DE QUICHE BIO POUR LES NULS

Option n°1
Quiche bio classique

Remplacez tous les ingrédients classiques de votre quiche par les mêmes ingrédients en “bio”. Mmmh, c'est bon le bio dites donc…
1 pâte brisée bio, 3 œufs bio, 20 cl de crème fraîche bio, 25 cl de lait, 100 g de fromage râpé bio, 200 g de lard fumé bio.

Option n°2
Quiche bio végé

Remplacez certains ingrédients bio par des équivalents d'origine végétale. V'là qu'un p'tit goût alternatif qui s'en vient ! Par exemple, la crème fraîche devient crème de soja, le lait s'éclipse pour du lait de soja ou bien les lardons sont substitués par des dés de tofu fumé.

Option n°3
Quiche bio de saison

Revisitez la recette classique de votre quiche lorraine en ajoutant des légumes de saison ! Prenez une pâte toute prête ou faites vous-même la pâte brisée : 250g de farine T80, 1 cc de sel, 4 cs d'huile d'olive, 1 petit verre d'eau. Pour la garniture, remplacez les lardons par des légumes de saison, par exemple 1 oignon émincé et 1 courgette en dés en été ou 1 poireau en hiver.

TOUCHE PAS À MON COLA !

Manger bio, ce n'est pas se priver de gourmandise ! En bio existent aussi des boissons au cola plein de p'tites bulles, des pâtes à tartiner chocolatées (le N... n'a qu'à bien s'tenir !), des biscuits fourrés pour le goûter... Alors, ki cé ki passe au bio ?

MON PANIER BIO DU NIVEAU DÉBUTANT

Potimarron
Très facile à cuire (10 à 15 mn).
Se prépare en purée, soupe ou gratin,
voire en confiture, tarte ou cake sucré

Jambon "Ensemble"
Tout est bon
dans le cochon
(surtout s'il est bio)

Huile de tournesol "Ensemble"
Un geste santé
pour assaisonner salades,
légumes cuits, céréales...

Lessive écologique Biocoop
Pour laver
son linge sale
sans polluer
la planète !

Gel douche
Gel douche certifié Cosmébio
au format 1 L,
c'est plus écolo-mique !

Chocolinette
C'est si bon
d'être gourmand !

Crème de soja
Alternative végétale
à la crèèèème,
pour les purées,
gratins, sauces...

Lentilles corail
Cuites en 10 mn !
Une alternative facile
à la viande

Dattes fraîches
Une gourmandise
à découvrir d'urgence !

Poignées de fruits secs et oléagineux
Pour combler
les p'tites faims
au goûter

AU NIVEAU EXPERT...

Lait d'avoine
Une boisson onctueuse et douce pour remplacer le lait

Grinioc à l'épeautre
Petites galettes aux céréales (bien meilleures que des nuggets !)

Panais
Pour changer des carottes et des navets, y'a l'panais (pas plus long en cuisson) !

Radis noir
Parce que le radis n'est pas toujours rose ! Un peu de piquant à l'apéritif, servi en tranches fines avec une tartine beurrée

Acérola
La dose de vitamine C pour passer l'hiver en toute tranquillité !

Sojade
Du soja avec des fruits, un dessert frais et très digeste

Huile de beauté
Huile harmonisante, pour une peau lisse, ferme et satinée

Algues
Des saveurs iodées pour se refaire une santé

Riz complet
Un riz plein de goût, riche en fibres et oligo-éléments

Vin rouge
Exit les produits chimiques : laissons résonner le terroir à l'état pur

Besoin d'inspiration ? Consultez nos idées recettes sur www.biocoop.fr/recettes-bio !

DANS LES COULISSES DE BIOCOOP...

LE RÉSEAU BIOCOOP, COMMENT ÇA MARCHE ?

La sélection des produits, les règles de gestion et les grandes décisions du réseau font l'objet de débats et de votes collectifs : c'est ça un réseau coopératif !

Une charte pour affirmer les principes fondateurs des magasins Biocoop ! Pour définir comment Biocoop entend développer une agriculture biologique durable et préciser les spécifications en matière de sélection produits.

Des relations transparentes avec les fournisseurs ! Biocoop a rédigé une charte de déontologie pour définir les relations avec les fournisseurs. Ici, pas de système de pression comme il existe parfois dans les systèmes de distribution classiques !

Un comité d'éthique a également été créé pour s'assurer du respect par Biocoop de ses engagements fondateurs, notamment en ce qui concerne le soutien aux producteurs et la politique sociale interne de Biocoop.

Une convention écologique, et c'est pas du greenwashing ! Cette convention rappelle qu'au-delà de son métier (vendre des produits bio), Biocoop s'engage par une politique d'approvisionnement la plus écologique possible, des investissements solidaires et responsables, un fonctionnement en magasin le plus respectueux possible de l'environnement, des actions de formation et d'information avec des partenaires écolos.

BIOCOOP EST ENGAGÉ AUPRÈS DE PARTENAIRES MILITANTS

… pour promouvoir la bio

- Membre fondateur de l'association Bio Consom'acteurs, dont l'objectif est de promouvoir la bio auprès des consommateurs.
- Partenaire de l'association Terre de Liens, qui propose une aide financière pour l'accès solidaire au foncier agricole.
- Fondateur de Défi Bio (Développement de Filières Bio) pour aider financièrement les groupements de producteurs, par exemple pour l'achat d'équipements.

… pour soutenir le commerce équitable

Membre de la Plateforme pour le commerce équitable (PFCE), un collectif national qui fédère plusieurs organisations du secteur.

… pour avancer avec la finance solidaire

- Partenaire du Crédit Coopératif, banque coopérative, avec la création du Codevi solidaire.
- Partenaire de la Nef, société financière de finances solidaires, avec la création du Compte Epargne Nature.

… pour développer les énergies renouvelables

- Cofondateur d'Enercoop, fournisseur d'électricité issue d'énergies renouvelables.
- Partenaire du Réseau Sortir du Nucléaire, qui milite pour l'arrêt du Nucléaire.

Retrouvez plus d'informations sur les pages Partenaires de notre site Internet **www.biocoop.fr/partenaires**

EN DIRECT DES MAGASINS !

Quelle place est réservée aux "produits locaux" en magasin ?

Témoignage de Sophie Rousseau, Biocoop Le Grain d'Or à Trélissac (24)

« Soutenir les producteurs locaux est une priorité ! Au **Grain d'Or,** nous travaillons en direct avec plus de **60 producteurs installés à moins de 50 km.** Nos consommateurs trouvent au rayon Boucherie des produits exclusivement d'origine locale. Et dans l'ensemble du magasin, des **étiquettes spécifiques signalent les produits locaux.** On organise aussi des rencontres-dégustation avec les producteurs. **Le Grain d'Or** soutient également financièrement l'**installation de nouveaux producteurs biologiques en Dordogne.** »

Comment fonctionne un magasin Biocoop ?

Témoignage de Pierre Le Guen, Biocoop Bio Gastell à Plougastel (29)

« Chaque gérant de magasin est **indépendant** et prend l'organisation sociale qui lui convient (association loi 1901, SARL, SA Coop…). À Plougastel, nous sommes 15 salariés organisés en **SCOP** (Société Coopérative Participative), c'est-à-dire **1 homme = 1 voix !** Une forme de respect social et un moyen de faire régner la démocratie dans le travail. D'ailleurs, Biocoop est le réseau qui présente le plus de structures en SCOP ! Sans doute en souvenir des premiers groupements qui ont fondé Biocoop dès 1980… »

Les magasins Biocoop sont-ils "verts" ?

Témoignage de Mikaël Coroller, Biocoop Les 7 Epis, Mellac (29)

« Pour notre **magasin en éco-construction,** nous voulions assurer une production d'électricité à partir d'**énergies renouvelables.** Ainsi, le toit de 490 m² a été recouvert de **membranes photovoltaïques.** Ce projet a été rendu possible grâce à la création d'une **SAS collective** (Société par Action Simplifiée) : pour cela, nous avons proposé un investissement éco-citoyen à nos consommateurs avec l'association locale de développement des énergies partagées. D'autres biocoops de la région ont également participé au projet. »

Témoignage de Benoît Delmotte, Biocoop d'Epône (78)

« C'est un bâtiment en accord avec les produits qu'on y vend ! Il s'inscrit dans une **démarche écologique globale : panneaux photovoltaïques et toiture végétalisée, dispositifs d'économie d'énergie** (isolation des murs performante, récupération d'énergie sur les installations de production de froid). C'est aussi une architecture pilote en Île-de-France, en étant l'un des premiers bâtiments à usage commercial **de type BBC** dans la région. »

Des consommateurs, impliqués dans leur biocoop : comment ?

Témoignage de Delphine Briand, consommatrice à la Biocoop Les 7 Epis Lorient (56)

« Pour faire connaître le magasin, la Biocoop des **7 Epis** cherchait des témoignages de consommateurs. J'ai naturellement répondu à l'appel pour exprimer ce que j'apprécie le plus dans ma biocoop : faire mes courses **en toute confiance**. Chaque produit bio est examiné à la loupe, **additifs compris.** Autant le faire savoir autour de nous ! »

NOTRE CHARTE

Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif
le développement
de l'agriculture biologique
dans un esprit d'équité et de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs,
nous créons des filières équitables fondées sur
le respect de critères sociaux
et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur la transparence
de nos activités et la traçabilité
de nos approvisionnements.

Présents dans les instances professionnelles,
nous veillons à la qualité
de l'agriculture biologique.

Nos biocoops sont des lieux d'échanges
et de sensibilisation
pour une consom'action responsable.

Plus de 320 magasins partout en France,
liste complète sur www.biocoop.fr

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ?
Contactez la ligne consommateurs au 0800 807 102*

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.
www.mangerbouger.fr

Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé.
Biocoop - SA Coop à capital variable - 911 avenue de Villars 75007 Paris - RCS Paris B 382 891 752 - CPO - Illustrations : Julie Brunswick, Lassenpe - Crédits photos : Marion Cordonnier, Emmanuel Reuzé et Muriel Bordier, Nicolas Leser, Franck Vogel, Manuel Dutrus, Digitalvision, Fotolia, DR. - Imprimé par Les Hauts de Vilaine - BP 52179 - 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise ImprimVert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 12/2013 - V3 - BF3264